«РОЗДІЛІТЬ МАМОНТА НА ШМАТОЧКИ»

Коронавірусна інфекція «закрила» людей вдома. Як із цим справлятися?

Треба розуміти, що ситуація справді є для нас незвичною.
Її цілком **можна називати кризовою.**

Тому що в нас є три масштабні проблеми:

- **ситуація із самим коронавірусом;**
- **панікою через епідемію;**
- **є соціально-економічні проблеми** (*адже бізнес зупиняється, можливо, деякий закриється*) , люди природньо переживають, чи матимуть роботу.

Ситуація є емоційно складною, тому що є комплексною.
Люди дезорієнтовані – не знають, що їм робити, їхній звичний режим змінився.

Тому **кожному потрібно розділити ці три проблеми окремо**, як то кажуть, *«розділити мамонта на шматочки»* і подумати, що він може з кожною проблемою зробити.

МОЗ щоденно подає інформацію про поширення вірусу.
Потрібно **скласти для себе алгоритм базового фізичного захисту** турботи про своє фізичне здоров'я і про близьких.
Що я можу зробити для себе, щоб вберегтися?
– почати від масок та гігієни і максимально ізолювати себе від контактів.

Важливо також приборкати паніку.
Індивідуальна паніка – це наше ментальне здоров'я, за нього треба дбати стратегічно. Коронавірус закінчиться, а наша нервова система залишиться.
Важливо щодня дбати про стабілізацію емоційного стану.

А щодо соціально-економічної кризи, то:

- маємо **розробити бюджет**, що ми можемо собі дозволити на час карантину;
- **розробити стратегію** – можливо, перекваліфікуватися чи вивчити якісь нові напрями.

Чому люди масово скуповують туалетний папір та інші речі першої необхідності із надлишком? Це теж панічне?

Треба розуміти, що так люди **намагаються стабілізувати себе**, бо для людської психіки дуже притаманно мати відчуття контролю над своїм життям. Туалетний папір став і мемом, і прототипом відновлення цього контролю. Коронавірус виглядає страшним, а рекомендації, що необхідно мити руки виглядають занадто просто, тому люди вигадують, що ще можуть зробити в цій ситуації.